

zenith

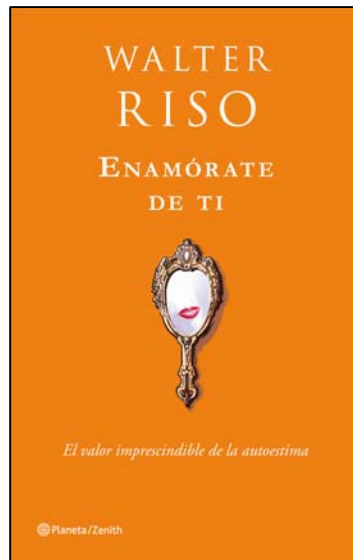
presenta

# Enamórate de ti

del psicólogo

## Walter Riso

**Cómo amarnos a nosotros mismos  
sin ser egoístas ni ególatras**



A la venta el 01/03/2012

La propuesta del nuevo libro de **Walter Riso** es a la vez simple y compleja: **enamórate de ti, sé valiente, comienza el romance contigo mismo** en un 'yo sostenido' que te haga cada día más feliz y más resistente a los embates de la vida cotidiana.

Para más información o entrevista con el autor:

**Marta Oliva**  
Directora de Comunicación  
[moliva@planeta.es](mailto:moliva@planeta.es)  
93 492 81 55

**Blanca Fabado**  
Comunicación  
[bfabado@planeta.es](mailto:bfabado@planeta.es)  
93 492 81 36

**“El amor empieza en casa. Tu primer amor es el que se dirige a ti mismo, y en ese primer idilio aprenderás a amar la existencia o a odiarla. ¿Cómo abrir las puertas al amor de los que te rodean si desprecias o no aceptas tu ser, o si te avergüenzas de existir?”**

Desde pequeños nos enseñan conductas de cuidado personal respecto al físico: lavarnos los dientes, bañarnos, comer, aprender a vestirnos... Pero,

**¿Qué hay del cuidado psicológico y la higiene mental?**

¿Le prestamos suficiente atención?

¿Lo ponemos en práctica?

**¿Resaltamos la importancia del autoamor?**

**Walter Riso**

**ENAMÓRATE DE TI**

**“El amor a uno mismo** es un dique de contención contra el sufrimiento mental. Amarse a uno mismo no solamente es el punto de referencia para saber **cuánto se debe amar a los demás** (“Ama a tu prójimo como a ti mismo”), sino que parece actuar como un factor de **protección para las enfermedades psicológicas** y un elemento que genera **bienestar y calidad de vida**.



Activar toda la autoestima disponible o amar lo esencial de uno mismo es el primer paso hacia cualquier tipo de crecimiento psicológico y mejoramiento personal. Y no me refiero al lado oscuro de la autoestima, al narcisismo y a la fascinación del ego, sentirse único, especial y por encima de los demás; no hablo de “enamoramamiento” ciego y desenfrenado por el “yo” (egolatría), sino de **la capacidad genuina de reconocer, sin vergüenza ni temor, las fortalezas y virtudes que poseemos**, integrarlas al desarrollo de nuestra vida y volcarlas a los demás de manera efectiva y compasiva.”

**Walter Riso ha vendido más de 2 millones de ejemplares de sus obras en todo el mundo y ha sido traducido a más de 10 idiomas**

**“Enamórate de ti significa  
quiérete y ámate a ti mismo honestamente”**

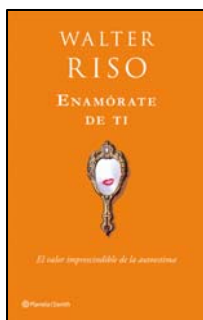
Una buena autoestima, quererse profundamente, **incrementa las emociones positivas**. Además, entre otras cosas, permite alcanzar mayor eficacia en las tareas, mejorar las relaciones con las personas, establecer un vínculo más equilibrado con los demás y **ganar en independencia y autonomía**.

**Enamórate de ti** es un libro útil y conciso, que nos describe y nos enseña el arte de amarnos a nosotros mismos sin ser egoístas ni ególatras.



**Walter Riso** nació en Italia en 1951. Su familia emigró a Argentina cuando era muy joven. Allí creció en un barrio multiétnico en el seno de una comunidad de inmigrantes italianos. Cursó estudios universitarios de psicología en Colombia, adonde lo llevó su constante curiosidad e inquietud. Se especializó en terapia cognitiva y obtuvo una maestría en bioética. Desde hace treinta años trabaja como psicólogo clínico, práctica que alterna con el ejercicio de la cátedra universitaria y la realización de publicaciones científicas y de divulgación en diversos medios. Sus libros han cumplido el propósito de crear una vacuna contra el sufrimiento humano proponiendo estilos de vida saludables en distintos órdenes de la vida. El éxito de los libros de Walter Riso es arrollador. Actualmente reside en Barcelona.

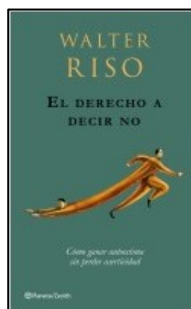
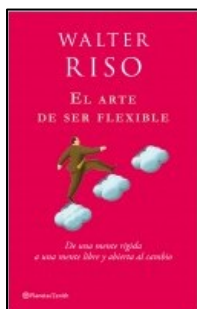
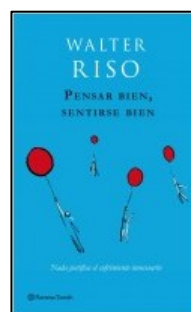
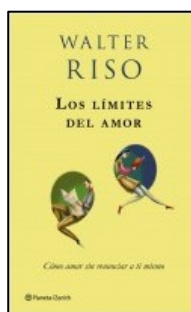
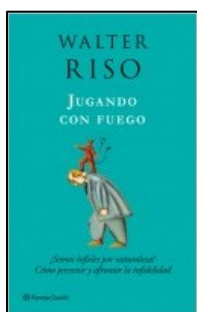
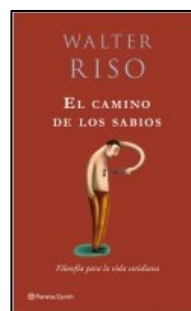
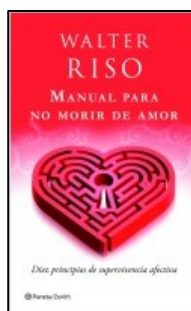
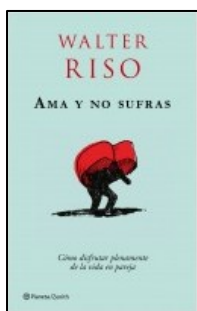
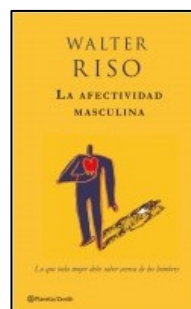
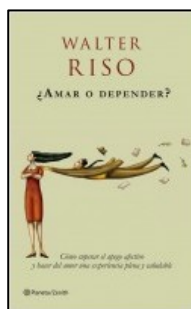
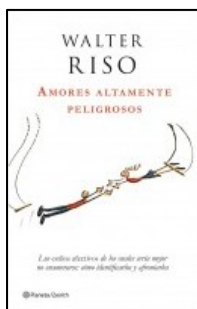
Para más información: [www.walter-riso.com](http://www.walter-riso.com)



**“Este libro va dirigido a aquellas personas que no se aman lo suficiente a sí mismas, que viven encapsuladas, amarradas a normas irracionales y desconsideradas para con ellas mismas. También, a aquellos que sabían amarse a sí mismos en alguna época y se han olvidado de hacerlo por los rigores de la vida o las carreras desenfrenadas por la supervivencia, donde uno se pone en segundo plano, como si se tratara de material desechable.”**

ISBN: 978-84-08-10990-7 · 160 pp. · PVP 14.00 euros

## Otros títulos de Walter Riso



zenith

[www.zenitheditorial.com](http://www.zenitheditorial.com)